6.036 Hovädzia pečienka pražská
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
šunka	0,30	0,30	0,40	0,40	0,40	0,40	0,50	0,50
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,60	0,60	0,80	0,80
vajcia	10	0,50	14	0,70	18	0,90	22	1,10
múka hladká	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40	0,45	0,45
cibuľa	1,00	0,85	1,20	1,02	1,20	1,02	1,50	1,27
hrášok sterilizovaný b. n.	0,30	0,30	0,40	0,40	0,40	0,40	0,50	0,50
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
paprika červená mletá	0,05	0,05	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12
hmotnosť porcie v g	108		125		141		157	
hmotnosť mäsa v g	38		45		51		57	
hmotnosť šťavy v g	70		80		90		100	

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kusy hmotnosti cca 1 kg. Ostrým nožom urobíme v strede otvor, ktorý naplníme plnkou, uzavrieme ihlou, opečieme na časti oleja, pridáme očistenú pokrájanú cibuľu, soľ, mleté čierne korenie, červenú mletú papriku, podlejeme vodou a dusíme v rúre. Pred dopečením mäso odkryjeme, dopečieme do červena. Mäkké mäso vyberieme, odstránime ihly a pokrájame na porcie. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, rozriedime vodou, nalejeme na mäso a varíme ešte 20 minút.

Plnka: Na zvyšnej časti oleja opražíme nakrájanú šunku, pridáme hrášok a zalejeme vajcami. Praženicu miešame cca 20 minút.

Prílohy: zemiaky, ryža, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg

A	463	111	13,34	5,0	1,8	2,9	0,3	13,8	1,3	0,020	0,1	0,1	1,3	0,2
B	620	149	15,93	7,5	3,1	4,0	0,4	17,9	1,6	0,026	0,1	0,1	1,6	0,3
C	732	176	18,30	9,0	3,7	5,0	0,5	22,0	1,9	0,032	0,1	0,2	1,6	0,3
D	886	213	20,86	11,5	4,9	5,9	0,7	27,2	2,2	0,039	0,1	0,2	2,0	0,4